

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.

Данный ФОС разработан для 5-11х классов по учебному предмету «Физическая культура» и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту, учебному плану школы, рабочей программе учебного предмета, реализуемым в соответствии с ФГОС, образовательным технологиям, используемым в преподавании данного учебного предмета.

Оценочные средства разработаны для проверки качества формирования знаний, умений, навыков (УУД и компетенций) и являются действенным средством не только оценки, но и обучения.

Структурными элементами фонда оценочных средств являются комплекты контрольно-оценочных средств (нормативов), разработанных по данному учебному предмету.

Комплект ККОС является общим на 5-11 х классов, обучающихся по данному УМК и разработан на основании «Примерной государственной программы по физической культуре» и «Программы по Физической культуре» Физическая культура 1-11 кл. Авторы: (В. И. Лях, А. А. Зданевич), рекомендованной министерством Образования и Науки РФ.

2. Нормы оценивания знаний по физкультуре

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрее достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрее достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. Преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

3. Контрольно-оценочные средства (нормативы)

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

7класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			Оценка	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3	
7	Бег 30м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0	
7	Бег 60м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2	
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145	
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5				
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8	
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9	
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25	
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48	

Рефераты по физической культуре

Примерные темы рефератов:

- Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
- Олимпийские игры современности: пути развития.
- Значение физической культуры в развитии личности.
- Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
- Физическая культура в моей семье.
- Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
- Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
- Допинги в спорте и в жизни, их роль.
- История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
- Место физической культуры в общей культуре человека.
- Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
- Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
- Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
- Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
- Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культурой, школьным спортом и туризмом.
- Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.

Требования к оформлению реферата

Объем реферата не более 3 страниц.

Требования к оформлению работ (не обязательно печатать работу на компьютере, можно оформить от руки) Титульный лист, где указывается тема работы, данные ученика и учителя. Посередине листа А4 пишется тема, на следующей строке указываются предмет. Затем отступаем несколько строк, и справа пишем: «Выполнил:», а ниже Ф. И. О. исполнителя. На следующей строке «Проверил учитель»: и указывается Ф. И. О. преподавателя.

- шрифт Times New Roman;
- размер шрифта 12-14 кегль;
- межстрочный интервал – 1,5 мм;
- поля: левое – 3 см., правое – 1 см, а нижнее и верхнее по 2 см.